Al-Jumhuriya Tuesday, March 11, 1986

# القدم وأثرها في سلامة الجسم

■ الدكتور نوري جعفر ■

- ١ -

لقد درس المختصون منذ بداية القرن الماضي بمبادرة من كوليفيه (١٧٦٩-١٨٣٧) عالم الاحياء الفرنسي البارز يد الانسان ( وبخاصة كفه وتركيب أصابعه لاسيما الابهام ) في تقدمه الحضاري وفي تمييزه تمييزاً نوعياً جذرياً وحاسماً عن جميع المخلوقات بما فيها القردة القريبة منه في سلم التطور البايولوجي . وقد استأثرت اليد بحصة الاسد من الدراسات البايولوجية والأنثروجولوجية اللاحقة . وهذا أمر معقول ومتوقع لكون اليد الاداة الفسلجية الفعالة التي يستخدمها الانسان اثناء فعالية الطبيعة الحية والجامدة في معركة الصراع من أجل البقاء وبخاصة فيما يتصل باستعمال الادوات المادية ( البدائية في أول الأمر كالأحجار والعصي ) وانتاجها وتطويرها بعد ذلك وعلى اساسه .

أما القدم فلم تحظ بما تستحقه من الدراسة إلا بمقدار تعلقها باسناد الجسم والمحافظة على توازنه اثناء الوقوف أو المشي . وهذا أمر أيضاً معقول ومتوقع .

- ٢ -

ولكن الدراسات الطبية المعاصرة وبخاصة التي جرت بشكل ميداني ونظري في السنوات القليلة الماضية ألقت الضوء العلمي الساطع على أهمية القدم في المحافظة على سلامة الجسم باعتبارها المتؤشر البايولوجي الكبير الاهمية عن حالة اعضاء الجسم ومناطقه المختلفة ذات الارتباط العضوي بها مباشرة ووطيدة بعد التحليل الدقيق . وهذا حقل جديد من حقول المعرفة الطبية المعاصرة مازال في دور التبلور والاتساع . وقد يحتاج استعراضه - ولو بايجاز - الى أكثر من مقالة قصيرة في صحيفة يومية عامة .

وقد أثرنا التحدث عن هذا الموضوع المهم والمتشعب - بأقصى حد من الايجاز والتركيز - مستعينين بالصورتين المرفقتين للقدم والساقين اللتين نشرهما طبيب مختص في العدد الذي صدر في مطلع الشهر الماضي من مجلة نصف شهرية مع بعض الملاحظات العامة التوصيات الطبية .

- ٣ -

من الملاحظ المألوف في مجرى الحياة اليومية المعتادة ان القدمين يتصفان بالاحساس المرهف الدقيق لأدنى تقلبات الطقس وبخاصة ازاء البرودة . وكثيراً ما يؤدي تعرضها للبرودة المفرطة الى الاصابة بالزكام . وللقدمين بصورة خاصة والساقين على وجه العمق أثر كبير في التعرض لكثير من الامراض . وقديماً قيل في التراث الفولكلوري من باب المجاز « الحمى تأتي من الرجلين » . ومن الملاحظ المألوف ايضاً في مجرى الحياة اليومية المعتادة ان المرء الذي يتمتع بصحة جيدة كثيراً ما يتعرض ساقاه بصورة مفاجئة ، لتعب غير متوقع يسعر به ويصاحبه في العادة شعور ببرودة أطراف أصابع القدمين .

وقد يكون ذلك محفوفاً أحياناً ببوادر حذر في بعض أرجاء الجسم وفي المفاصل . وهذه الحالات دون شك علامات عن تردي حالة الجسم كما يقول الاطباء . وهي تستلزم منذ البداية اتخاذ الاجراءات الفعالة للتخلص منها بعد حدوثها وللحيلولة دون ذلك الحدوث اذا اتخذت الإجراءات الوقائية العامة بنظر الاعتبار مسبقاً كما سنرى في هذه المقالة الموجزة عن هذا الموضوع الخطير من الناحية الصحية .

ومن الملاحظ المألوف ايضاً في الأوساط الطبية ان التردي في صحة الفرد العامة يبدأ بالتردي الذي ينتاب ساقيه . وهم يوصون الناس في العادة ممارسة عملية تدليك القدمين والساقين ابتداء من أطراف الاصابع فالقدمين صعوداً الى الساقين وأعلى الفخذين . كما ينصحون ايضاً بتنظيف القدمين بصورة عديمة الانقطاع وتدليكهما وطمسهما بين حين وأخر في ماء فاتر الحرارة ويفضلون ايضاً - في كثير من الاحيان - ان يمشي المرء حافي القدمين على شاطيء رملي في فصل الصيف أو الربيع وبخاصة منذ الصباح الباكر أو عند المساء وكذلك المشي على الحشيش الناعم الندي لفترة لا تقل عن عشر دقائق حيث تشعر القدمان بالدفء والراحة .

- ٤ -

اثبتت علوم الطب المعاصرة وجود مناطق تشريحية ذات نشاط بايولوجي ملحوظ تنتشر في جميع أرجاء القدمين والساقين تمارس بالتعاون وكل على انفراد حسب التخصص والارتباط التشريحي بأعضاء الجسم الاخرى ومناطقه المتعددة وبالاحشاء . وبوصول دائماً بتنشيطها عن طريق التدليك بالدرجة الاولى والاهم . والمناطق التشريحية المشار اليها واضحة في الصورتين المرفقتين في هذه المقالة الموجزة .

فاذا أمعنا النظر مثلا في البقعة الصغيرة السوداء الواقعة في منتصف القدم الواقعة بين الساقين المرقمة (١) في الشكل الرقم (٣) نجدها ذات علاقة بالكليتين والمثانة والامعاء الدقيقة . وان تدليكها برشاقة يساعد دائماً على تسهيل عمل الكليتين والمثانة ويساعد أيضاً على تخفيف أو ازالة المغص .

واذا نظرنا الى المنطقة المرقمة (٢) في الشكل الرقم (٤) فان تدليكها برفق الالم الناجم عن العض وعن لسعة النحل . كما أن تدليك المنطقة المرقمة (٣) في الشكل الرابع المشار اليه نفسه يساعد على تخفيف تدفق العرق في أرجاء الجسم . وتدليك المنطقة المرقمة (٤) في الرسم نفسه يساعد على تخفيف حدة الألم الناجم عن احتباس البول كما يساعد على تدفقه الطبيعي وعلى تخفيف حدة الارق ويساعد الجسم على الهدوء والاسترخاء . وتدليك المنطقتين (٥) و (٦) في الشكل المرقم (١) يساعد على تخفيف حدة ألم مفاصل الركبة بصورة خاصة ومفاصل الساق على وجه العموم . ويساعد ايضاً على تخفيف شدة ألم الكبد والمرارة . وتدليك المنطقة المرقمة (٧) في الشكل المشار اليه يساعد على افراز العصارات المعوية بسهولة كما يساعد على اثارة الشهية للطعام وازالة آلام القرحة المعوية وقرحة الاثنا عشري بصورة خاصة .

أما تدليك المنطقة المرقمة (٨) في الشكل المرقم (٢) فأنه يساعد على تدفق جريان الدم الى القدمين ، وتدليك المنطقة المرقمة (٩) في الشكل المرقم (١) تدليكاً رقيقاً بالضرورة في حالة وجود اضطرابات حركية في الساقين واثناء التهيج العصبي يساعد على ازالة ذلك . وتدليك المنطقة المرقمة (١٠) في الشكل المرقم (٢) يخفف من حدة ألم الفقرات القطنية والمفاصل . أما تدليك المنطقة المرقمة (١١) في الشكل المرقم (٢) فأنه يساعد على ازالة ألم الظهر والساقين والوركين .

لقد مر بنا الحديث بصورة مكررة عن « التدليك » ونود ان نشير الى ان هناك انماطاً متعددة من التدليك يعرفها الاطباء المختصون ويوصون بمراعاتها بالنسبة للحالات المختلفة التي تستلزمها والفترة الزمنية التي تستغرقها وكيفية اجرائها لان أي خلل أو تجاوز في ذلك قد يخفق في أداء مهمته وربما يؤدي الى العكس من النتيجة المرجوة

وهذه كلها تنطوي ضمن اطار ما يسمى « العلاج الطبيعي » وعمليات التدليك هذه كانت معروفة ومنتشرة في الشرق والغرب اثناء فترة القرون الوسطى : وان كانت تحصل بشكل بدائي وعنيف أحياناً كما يحدث مثلا الاغتسال في الحمامات العامة .

القدم اليمنى مؤشرة عليها مناطق الارتباط بأجزاء الجسم الاخرى وبالاحشاء : وهي حسب تسلسلها العددي على النحو التالي :

الجيوب ، والتجاويف الامامية . الغدة النخامية . الرقبة . الغدة الدرقية . المعدة . العينان . الاذنان . البنكرياس . الغدة الاورنالينية . الكليتان . الامعاء الدقيقة . والمنطقة الجنسية . الرئة اليمنى . الكبد . المرارة . الكولون . الزائدة الدودية . الركبة اليمنى .

الساق اليمنى والقدم اليمنى والساقان : مؤشر على كل منها الارتباطات البايولوجية بأجزاء الجسم الاخرى وبالاحشاء مع بيان دورها الفسلجي المتعلق بالاخبار عن مواقع بعض الاضطرابات الوظيفية في مختلف انحاء الجسم وعن الشعور بالألم أو الوجع الناجم عن تلك الاضطرابات .

